

| | | |
|----|----|---------|
| No | 講師 | むらやま みち |
| 18 | | 村山 美知 |

| | |
|---------|--|
| 経歴・活動 | <p>兵庫県出身。</p> <p>子供の病気がきっかけで管理栄養士になる。</p> <p>農林振興事務所での JAS 法食品表示調査、在宅栄養士会での栄養講座、有料老人ホームでの栄養管理、スポーツクラブでの栄養指導など。</p> <p>現在は高齢者介護予防教室での栄養講習会、兵庫県健康生きがいづくり協議会。</p> |
| 資格 | 管理栄養士、フードスペシャリスト、健康いきがいづくりアドバイザー。 |
| 活動分野コード | ① 健康生きがい全般 ② 健康関連（高齢者の健康、フレイル対策） |
| 講座テーマ | <p>（1）人生 100 年時代の今大切なフレイル対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ フレイル及びサルコペニアの予防に必要なたんぱく質の摂取について。 ➤ たんぱく質の中でも BCAA（必須アミノ酸）の摂取が高齢者にとって効率が良いことを紹介。 ➤ BCAA を多く含む食材を知ってもらう。 ➤ 食事のレシピ、献立例の紹介（持病のある方への疾患別対応を含む） ➤ 調理方法、食材の選び方、買い物についての工夫。 （缶詰、冷凍食品、レトルト食品、電子レンジの活用法など） <p>（2）高齢者が気になる疾患（糖尿病、高血圧、脂質異常症、認知症、骨粗しょう症、熱中症など）と食生活の関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 疾患別 必要な栄養と控えた方がよい栄養、その摂り方。 ➤ 免疫力を上げる食事。 <p>（3）時間栄養学について</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 体内時計とは ➤ 体内時計のリズムを乱さない食事。 ➤ いつ食べると効率よく栄養が摂れるかを紹介。  |